

日	曜	休みの学校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか			
			主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水		ごはん	あじつけにくだんご (2こ) わかめあえ はっとうじる	わかめ かまぼこ とりにく あぶらあげ	とうもろこし きゅうり にんじん ねぎ だいこん はくさい しいたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも パンこ でんぶん さとう わふうドレッシング	587	24.5		
2	木	山王小5年	わかめごはん	あかうおのしおこうじやき さといもとがんものそぼろに ☆じゃがもちじる おつきみゼリー	わかめ あかうお なると がんもどき ぶたにく あぶらあげ	えだまめ にんじん だいこん ねぎ しょうが	ごはん さといも こめあぶら さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ふ ゼリー	637	26.6		
3	金	山王小5年	せわりコッパン	ウイナー (たくじょうケチャップ) キャベツとコーンのサラダ あきあじシチュー	ウイナー とりにく きゅうりにゅう チーズ スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン さつまいも コーンクリームドレッシング こめあぶら	664	26.6		
6	月	山王小5年	ごはん	おさかなカツ きりぼしだいこんとツナのごまだしあえ ☆はるさめスープ	あじ すけそうだら ツナ とりにく うすらたまご とうにゅう	きゅうり だいこん ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごまドレッシング さとう はるさめ パンこ こむぎこ でんぶん	628	25.6		
7	火	城南小1年 山王小1年	ごはん	ぶたにくのカレーやき だいすのいそに じゃがいもとこまつなのみそしる こさかないりアーモンド	ぶたにく さつまあげ だいす ひじき とうふ 味噌 ヨーグルト かたくちいわし	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも アーモンド さとう ごま	679	28.6		
8	水	山王小3年	せんいパン (ブルーベリージャム)	チーズインハンバーグ わかめとツナのサラダ ABCスープ	とりにく たまご チーズ わかめ ツナ ベーコン	とうもろこし きゅうり レモン にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ トマト	パン さとう パンこ フレンチドレッシング マカロニ ジャム こむぎこ	585	22.4		
9	木	山王小4年	ごはん	にくしゅうまい (2こ) マーボー豆腐 ヨーグルト	とうふ ぶたにく だいす 味噌 ヨーグルト	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら パンこ こむぎこ	708	29.7		
10	金	城南小 八幡小	むぎごはん	にくみそ はるさめサラダ かふうコーンたまごスープ	ぶたにく ひよこまめ レバー 味噌 たまご ベーコン	にんじん しょうが きゅうり もやし きくらげ ごま とうもろこし トマト たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら ちゅうかドレッシング	683	25.1		
15	水		きゅう しょく やす 給食お休み								
16	木		ごはん	とりつくね ブロッコリーのチーズおかかえ まめふじる	とりにく かつおぶし チーズ あぶらあげ なると さばぶし	ブロッコリー にんじん もやし だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも ふ パンこ でんぶん さとう はつがげんまい ごま	606	24.6		
17	金		ごはん	ユーリンチー もやしときゅうりのメンマあえ ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく もやし メンマ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま ビーフン でんぶん	579	25.6		
20	月		こめこ フォカッチャ	チーズオムレツ ペンネとツナのガーリックソテー かぼちゃのクリームスープ	たまご ツナ ベーコン きゅうりにゅう チーズ スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん かぼちゃ	パン ペンネ こむぎこ オリーブあぶら でんぶん こめあぶら	648	26.4		
21	火		ごはん	ぶたにくのしょうがやき よんしゅやさいのナムルふう けんちんじる	ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ もやし とうもろこし だいこん ごぼう しいたけ しょうが	ごはん こめあぶら ごま さといも	618	24.5		
22	水	八幡小	ごはん	いわしのうめ きりぼしだいこんのいためも じゃがいものみそしる	いわし さつまあげ わかめ とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ さやいんげん こまつな うめ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	585	25.0		
23	木	城南小 山王小	バターロールパン	しるみざかなフライ (たくじょうソース) かいそうサラダ ミートボールシチュー	ホキ くきわかめ わかめ しるたさか こんぶ あかとさか ちくわ とりにく だいす スキムミルク	きゅうり たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	パン こめあぶら ごま さとう あおじろドレッシング じゃがいも 八ヤシルウ こむぎこ パンこ でんぶん	721	28.2		
24	金		ごはん	ハンバーグわふうきのソース カミカミこんさいサラダ とうふのみそしる Feヨーグルト	ぶたにく とりにく ツナ とうふ わかめ 味噌 ヨーグルト	マッシュルーム しいたけ ごぼう きゅうり ねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん わふうドレッシング ふ じゃがいも	691	26.9		
27	月	八幡小	ごはん	かぼちゃひきにくフライ ☆えびどうふ ピーチゼリー	とうふ えび ぶたにく うすらたまご	かぼちゃ にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ	ごはん こめあぶら でんぶん パンこ こむぎこ さとう ゼリー	694	26.3		
28	火		ココアパン	ツナオムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ	たまご ツナ ハム ぶたにく だいす チーズ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン じゃがいも さとう フレンチドレッシング こめあぶら だいすあぶら でんぶん	666	26.7		
29	水		ごはん	ほっけのてりやき ごもくきんぴら めんこいスープ	ほっけ だいす ぶたにく	ごぼう にんじん メンマ たけのこ キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん こんにやく ごま こめあぶら さとう ごまあぶら こめこめん	592	28.0		
30	木		むぎごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ パンプキンパバロア	ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうりにゅう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ バター やさしいつばいわふうドレッシング じゃがいも カレールウ パンプキンパバロア	700	24.1		
31	金		ミルクパン	エビカツ (たくじょうソース) ごぼうサラダ スコッチブロス	エビ ツナ とりにく ベーコン ひよこまめ たら	ごぼう にんじん パセリ えだまめ たまねぎ	パン こめあぶら ごま マヨネーズ じゃがいも フレンチドレッシング おおむぎ でんぶん パンこ こむぎこ	677	26.9		
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。					ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。					

10月給食だより

成長期は、栄養をしっかりととり、適度な運動をすることで、丈夫なからだをつくることができます。

どのような食事をとればよいか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!

運動をするからといって、特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありせん。朝食を抜かずに、3食をしっかりと食べることを心がけましょう。

今月の地場産品

にんじん・ねぎ・キャベツ・にら
こまつな・ほうれんそう・みそ

不足しがちなビタミン類やミネラルを意識してとろう!

ビタミンB₂ ビタミンC ミネラル

栄養素の吸収を助ける 血液、歯、骨を強くしたり、病気の抵抗力を高める 体のいろいろな働きをスムーズにする

今月の地場産品

にんじん・ねぎ・キャベツ・にら
こまつな・ほうれんそう・みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	647 kcal	26.1 g	21.4 g	2.6 g

秋を楽しむお月見の行事

ようやく秋の気配を感じられるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。

今年の名月は10月6日です。

お月見を楽しみましょう。